

Газета для любознательных родителей

(ВЫПУСК №12) Уважаемые родители!
Добро пожаловать в детско-родительский клуб
«МЫ ВМЕСТЕ»



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ № 12:

1. Давайте разберемся: «Телевизор - друг или враг?!»
2. Советы от инструктора по физической культуре:
«Активный детский отдых зимой»
3. Внимание читать ВСЕМ!!!!
«Особенности детского иммунитета»
4. Детская страничка



Телевизор - друг или враг?

Телевидение – это окно во внешний мир, и при разумном подходе оно может выполнять функции образовательного, развлекательного и воспитывающего характера. Дошкольники от 4 до 6 лет смотрят телевизор в среднем от 1 до 4 часов в день, при этом наибольшее количество времени приходится на вечер – с 18 до 22 часов. Обращает на себя внимание тот факт, что домашние дети находятся у экранов телевизоров в два раза больше, чем их сверстники, посещающие детский сад, то есть привычку постоянного просмотра телевизионных программ дети приобретают с помощью родителей, прежде всего неработающих.

Что видят дети через это окно?

Во-первых, необходимо учитывать особую впечатлительность детей и способность детской психики к внушению. Чувства опасности, ужаса возникают у ребёнка в результате просмотра таких кинокадров, как надвигающийся на зрителей поезд, убийство внутри закрытого помещения, громкий напряжённый звук сердцебиения с экрана и т.п. Взрослый может сразу и не заметить каких-либо явных изменений в поведении сына или дочери, однако страшные образы или звуки, которые воспринимает ребёнок с экрана, могут беспокоить его в виде снов, повышенной тревожности или невротических симптомов.

Во-вторых, нельзя забывать об эффекте привыкания и заразительности агрессивного поведения. Постоянный просмотр сцен насилия притупляет эмоциональные чувства детей, они привыкают к жестокости, становятся равнодушными к человеческой боли. Можно предположить, что бездуховность и особая жестокость современных подростков во многом связана с эмоциональными и нравственными эталонами, которые были сформированы у них обществом, и прежде всего телевидением.

В-третьих, настораживает романтизация отрицательных героев художественных фильмов. Иногда родители считают, что дети воспринимают фильм так же, как и взрослые. Однако это не соответствует действительности. Мышление дошкольника наглядно-образное. Он улавливает лишь основную линию

сюжета и конкретное поведение действующих лиц. Ребёнку недоступно понимание мук совести или душевных метаний героев фильма, следовательно, он не видит и не осознаёт несоответствия их поступков и слов. Именно поэтому ребёнок копирует не благородные слова героя, а его конкретные действия.

В-четвёртых, необходимо отметить, что современное телевидение не способствует умственному развитию детей. На долю развивающих программ отводится от 1,5 до 3 процентов эфирного времени (сравним с рекламой – ей представляется 23 процента). На экране практически отсутствуют передачи, ориентированные на детей дошкольного возраста. Исключение составляет программа «Спокойной ночи, малыши!», однако и в ней не учитываются особенности детской психики. Кроме того, телевидение способствует интеллектуальной пассивности детей. Информация подаётся в готовом виде, она не требует усилий воображения и анализа. **Большинство родителей отмечают: дети не хотят, чтобы им читали книги, они предпочитают смотреть эти сказки по видео.** Но и для родителей значительно удобнее поставить для просмотра диск, чем тратить время на книгу. В результате не происходит обсуждение сказки, у ребёнка не развивается стремления самому научиться читать. Такой подход тормозит развитие психических функций детей: замедляется развитие речи и мышления, нет стимула для формирования воображения и, что очень важно, нет тесного эмоционального контакта ребёнка с родителями. Это, казалось бы, лёгкий путь в воспитании приводит к плачевным последствиям при поступлении детей в школу. Они не приучены к книге, не могут сконцентрироваться на тексте, у них не развита связная речь.

"АКТИВНЫЙ ДЕТСКИЙ ОТДЫХ ЗИМОЙ"

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки. Лыжи предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным язычком, на 1- 2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.



Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

Коньки с ботинками дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

Санки. Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.



Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройку из снега.

ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ИММУНИТЕТА

Все дети болеют, и, к сожалению, этого не избежать. Только все болеют по-разному. Одни легко переносят любой недуг и быстро выздоравливают, а другие, наоборот, еще не успев окончательно окрепнуть после одной болезни, уже подхватывают другую. Причем, даже легкую простуду они переносят очень тяжело и с осложнениями. Это и есть ослабленный иммунитет.

Признаки ослабленного иммунитета

Вирусные заболевания появляются более 4—5 раз в течение года. Долгое восстановление после болезни. Грибковые инфекции, лечить которые приходится довольно долго. Аллергическая реакция на различные продукты питания или лекарства. Ребенок быстро утомляется, капризничает, постоянно хочет спать, но при этом его сон довольно беспокойный, с частыми пробуждениями. У ребенка часто возникают проблемы с кишечником - то запор, то понос.



Почему иммунитет снижается?

Существует множество причин, ведущих к нарушению иммунного статуса вашего малыша. Наиболее распространенными из них являются: неправильное применение лекарственных препаратов; нарушение работы желудочно-кишечного тракта; плохая экология; родовая травма; сильная психологическая травма; осложнения во время беременности (особенно на 20—28 неделе); наследственная предрасположенность; недостаток витаминов; непродолжительное грудное вскармливание (менее 6 месяцев).

Как помочь ребенку пережить смену сезонов без болезней и ущерба для здоровья?

Эффективное закаливание для укрепления иммунитета пока не придумано.

Учтите, что закаливание нужно проводить регулярно, а не только перед «опасным межсезоньем». Также следует соблюдать несколько правил, которые повысят сопротивляемость организма в осенне-зимний период.

Прежде всего, стоит обратить внимание на рацион малыша. Нехватка витаминов - основной враг детского здоровья. **Авитаминоз** - это болезненное состояние, возникшее из-за недостаточного поступления в организм определенных ферментов. И это нельзя оставлять без внимания, не придавая этому большого значения. Ведь детский организм интенсивно растет и витамины ему нужны постоянно. А нехватка минералов, витаминов и микроэлементов может отрицательно сказываться на развитии ребенка и в работе всех органов и систем его организма.

Чтобы ребенок чувствовал себя хорошо нужно, чтобы в его питании присутствовали фрукты, овощи.

- ✓ витамин С - содержится в облепихе, яблоках, шавели
- ✓ витамин Д - это рыбий жир, молоко, печень
- ✓ витамин А - свекла, крапива, морковь
- ✓ витамин В1 - овес, гречка, орехи
- ✓ витамин Е - шиповник, растительное масло



Из фруктов и овощей, стимулирующими иммунитет ребенка, являются морковь, зелень, бобы и апельсины. Не стоит забывать и о кашах: овсяной, рисовой, гречневой.

Сон и свежий воздух. Позволяйте ребенку, как следует высыпаться, укладывайте его спать пораньше. Дети в осенне-зимний период должны спать не менее 10 часов в сутки. Если количество сна у ребенка недостаточное, ему грозит быстрое переутомление и подверженность инфекциям. Уделите должное внимание пребыванию ребенка на свежем воздухе и сами подавайте ему пример активности, вместе бегайте на улице, играйте в подвижные игры, просто гуляйте на большие расстояния

Детская страничка



- Вова, ты нам чай налил?
 - Да папа, налил.
 - Сахар положил и себе и мне?
 - Да положил. И себе, и мне.
-

- Пап, а почему, если яблоко надкусить, оно становится коричневым?
 - Понимаешь, сын, клетки яблока содержат много железа, и когда ты плод надкусываешь, клетки разрушаются, железо, соприкасаясь с кислородом и влагой, образуется оксид - ржавчину.
 - Папа, а с кем ты сейчас разговаривал?
-



Маленький мальчик, сияя от радости, подбегает к матери:

- Мама, а я съел все спагетти, что ты дала сестрѐнке!
 - Прекрасно, мой хороший, а почему она не ела?
 - Я ей сказал, что это белые черви.
-

- Бабушка, а у тебя зубы есть?
 - Нет, Вовочка, нет внучок, совсем все выпали...
 - Ну, тогда поддержи мой пирожок, я пока за мячиком сбегаю.
-

Мальчик входит на кухню, видит на столе конфеты и тут же их все съедает. Через некоторое время на кухне появляется его младшая сестрѐнка и начинает хныкать:

- Ты съел все конфеты и даже обо мне не вспомнил!
- Мальчик её успокаивает: - Как же это не вспомнил? А почему же я их съел так быстро?

